



シニアの仲間作り

～「これからだ倶楽部」の活動～

「これからだ倶楽部」（佐野逸郎代表）は平成19年に、勤労者やシニア等の仲間作りの為に、各種のイベントを企画実施することを目的に発足。以来、おおむね毎月1回ずつ、39回のイベントを開催してきました。

イベントは、軽登山、自然散策、歴史探訪、健康福祉、施設見学、歌声喫茶など会員の関心の赴くところに応じて、きわめて多彩な内容です。

5月23日に「ふれあいランド岩手」で開催された歌声喫茶には、青春時代の思いを胸に、さらに“これから”の豊かな人生を求めるシニア約150名が集いました。また前回の5月15日には、桜が満開の玉山地区で岩洞発電所、啄木ゆかりの地などをめぐっています。



＜ 5月23日に開催された歌声喫茶の様子 ＞



＜ 歌声喫茶会場の様子 ＞

イベントは運営委員会が企画し、参加者は会員から定員になるまで募集します。

会費は内容によりますが概ね5千円以内、チャリティ募金もあります。イベントの参加者は50～60代が多く、男女概ね半々の参加を得ているとのこと。

倶楽部代表の佐野逸郎さんは、「団塊の世代がまもなく65歳を迎えます。地味でも社会貢献や支えあいの意識を持つ仲間作りが出来れば、と考えています。」と語っていました。

お問い合わせは
「これからだ倶楽部事務局」
(019-637-9711) へ



お知らせ

☆「ご近所支え合い活動助成金」を常時申請受付しています。

高齢者社会参加活動を支援する「ご近所支え合い活動助成金」。当センターが運営し、常時申請受付しています。ご相談、お問い合わせは高齢者サポートセンターまで。

あとがき

「かだる」および、ホームページもリニューアルしました。多くの方々にご利用頂きたいと思います。是非、みなさんのご意見等お寄せ下さい。

企画・発行/岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通 1-7-1 アイーナ6階
Tel: 019-606-1774 Fax: 019-606-1765
E-mail: koreisha-hfk@aaina.jp
URL <http://www.aaina.jp/advancedage/index.html>

特定非営利活動法人いわての保健福祉支援研究会が岩手県から受託運営しています。

〒020-0021 盛岡市中央通 3-7-30 Tel:019-604-8862 URL <http://www.hfk.or.jp/>

かだる

輝くシニア

ヒマラヤ山脈メラピークに60代女性2人が登頂

塚本真里子さん（滝沢村）、中根和子さん（紫波町）

盛岡山友会の会員、塚本真里子さん（62）と中根和子さん（63）は4月30日、ヒマラヤ山脈のメラピーク（6,476m）登頂を果たしました。



＜メラピークでの中根和子さん（左）塚本真里子さん（右）＞



ヒマラヤ3,000m付近に咲く
シャクナゲ

二人は盛岡山友会の会員で、中根さんはヒマラヤへは2003年以来2度目の挑戦、塚本さんは初挑戦での快挙でした。今回の登山は世界7大陸最高峰を制覇した橋本久さん（57）の指導のもと、数ヶ月間にわたるトレーニングを積み、橋本さんと共にメラピークの頂上に立ちました。

塚本さんは「昨年夏ごろ、ヒマラヤ登山の話がありました。一步踏み出すチャンスは二度とない！」と決心し、挑戦しました。冬山の登山経験は少なかったけど、後で後悔するくらいなら、今、自分がやれることをやろう！という気持ちでした。周囲からは大反対されましたけどね」と、登頂前の状況をお話しされました。

中根さんは「夢や目標を持つことに、年齢は関係ないと思いますよ。別に大きな目標を持つなんて大それたことは考えなくていいと思います。後で後悔しないために、ちょっとチャレンジするための少しの一步を踏み出すことが大切じゃないですか」とお話しされました。

「登頂までの道のりは決して楽ではなかった」と二人とも声を揃えましたが、「登頂を果たした時の感動、達成感は最高でした。この感動があるからまた上を目指そうという目標ができて、気持ちも前向きになります」と塚本さん、中根さんともに、次の目標に向かって、一日一日を大切にしながら、人生を楽しんでいる様子が伺えました。



平成22年度から、岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターは特定非営利活動法人いわての保健福祉支援研究会が、その業務を受託して運営にあたることになりました。運営の基本方針は次の通りです。

高齢者社会貢献活動サポートセンター基本方針

高齢化が進展する中で、社会参加を求める高齢者に対して、生きがいづくりや活動のきっかけづくりを行い、高齢者の社会参加を支援するのは、サポートセンターの使命です。サポートセンターはその使命を果たすために、次の基本方針の下に活動します。

- (1) 高齢者の社会参加に関わる様々の活動団体との連携を密にします。
- (2) 各地域で活動している“小さな動き”にも十分配慮し、“大きな繋がり”へ展開するように必要な支援を行います。
- (3) 高齢者の社会貢献活動に関する情報を収集、蓄積し、情報提供を行います。
- (4) 次のような高齢者の気持ちを大切にしながら活動します。
 - ① 年は重ねたが、気持ちは若い。
 - ② 体は鈍くなったが、知恵はある。
 - ③ 職場との繋がりから地域との繋がりへ。
 - ④ 今からでも遅くない「始める」、「創める」姿勢で望む。
 - ⑤ この年になって初めてわかる「楽しみ」、「愉しみ」を活かす。



＜助成金の相談＞

「ご近所支え合い活動助成金」についての受付などを行います。

＜活動の支援＞

県内各地で交流会、意見交換会などを開催し、活動を支援します。

＜各種相談への対応＞

センタースタッフが常駐し、助成金、団体運営、団体照会等の相談に対応いたします。

＜情報の発信＞

ホームページや情報誌「かだる」などで、シニアの社会参加活動に関する情報を提供します。

＜学習会等の開催＞

シニアの社会参加に関する学習会等を開催します。



開運橋花壇クラブ（盛岡市）

5月末、盛岡市開運橋上流側にシバザクラ等が色鮮やかに花開き、市民に憩いと潤いを与えています。お世話している人は開運橋花壇クラブ（村上茂代表）で、4月から11月の間、毎週土曜6時から7時まで、会員が花壇の手入れをしています。

昭和45年岩手国体の年、地元老人クラブで花壇の整備が始まり、現在は市民ボランティアが引き継ぎ、40年守り続けられています。

村上代表は「岩手山の景観を見ながら、早朝からの作業はとても気持ちがよい。もっと多くの方に参加していただきたい」と話しています。

シバザクラの他に、5月まではチューリップが咲き、6月からはチャグチャグ馬コの時期に合わせて、ベゴニア、マリーゴールドに植え変えられ、花の彩りが開運橋からの街の景観を一層引き立てています。



＜花壇の手入れをする会員の皆さん＞

お問い合わせは盛岡市公園みどり課内グリーンバンク事務局（019-651-4111 内線7270）まで。

コラム ～書籍紹介～

■「逆に14歳」

新潮社・前田司郎<著>

「みんな死んでいく。でも俺たちはあと14年は生きられるのではないか、逆から数えると14歳じゃないか」。独居老人の主人公の家に旧友が転がり込んできて、「やりたいことを、せーので言おうぜ」「トキメキ」等の青春に合う表現で溢れている表題作「逆に14歳」と、NHKで放映され、ギャラクシー賞に輝いた老夫婦ドラマ「お買い物」。三島賞作家が描く、笑えて温かい作品です。



きたかみ巨木の会（北上市）

きたかみ巨木の会（平賀昭士会長）は、巨木の保全と地域文化の向上を目的として平成13年に設立されました。

市内県内のみならず、東北6県の巨木ツアーや写真展、写生会、ブナを植えるブナの森交流会や、会報と機関紙「姥杉」を発刊しています。

平賀会長は「若い頃、青年団で地域活動をしていたが、『文化的な活動をしたい』という気持ちが今にまで続いており、活動を継続できている」と語られています。

4月29日には、大船渡市の環境保護団体

若萌の会（前川

武会長）が主催した植樹会等に参加し、他団体との交流も毎年行っています。



＜会員の皆さんと巨木塔（中央）＞

昨年は巨木塔趣旨碑建立。「昔、巨木を雪山や雪道の道しるべとしていたのでは…。さらに、木は人に安らぎや勇気を与え、人と共生してほしい等の願いが込められている」と巨木塔建立の経緯を話されました。「先日、会員が増えた。仲間が増え次の世代へ続いてほしい」と会への参加を呼びかけています。

お問い合わせは（0197-72-2512）まで。

パソコン豆知識（1）



■検索

インターネットで気になることを「検索」すると、様々な情報が得られます。

- ・全国の特産物の情報（ネットショッピング）
- ・介護保険情報
- ・健康、病気に関する情報
- ・献立・・・等など

趣味、暮らしに役立つこと等様々な情報が得られ、生活が広がります。

ご家族や友人などから使い方をお聞きになって是非インターネットを楽しんでみて下さい。

※「高齢者サポートセンター」で検索すると、当センターのホームページをご覧になれます。